

Школа

МБОУ СОШ № 11 им.А.М. Позынича

Согласована должность

им.А.М.Позынича

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Тарусова Т.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	2 блюдо	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	205	4.72	6.97	21.32	167.90	181/11	40.70
			пор.продукт	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0.00	36.00	15/11	10.70
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.60	0.03	9.87	41.60	375,377/11	6.24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.56	0.45	21.71	105.21	ПР	2.56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.76	0.32	10.40	51.20	ПР	1.80
			конд.изд	Кондитерские изделия	20	1.70	6.80	13.40	62.90	ПР	21.00
			итого		504	14.66	17.52	76.7	464.81		83
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7.39	8.22	19.23	138.60	102/11	12.00
			2 блюдо	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7.46	9.49	10.70	274.10	279/11	44.87
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, пшеничная)	150	5.69	6.92	36.70	223.31	171, 302/11	9.80
			закуска	Овощи соленные/свежие	60	0.48	0.06	4.02	8.46	70,71/11	10.73
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0.48	0.02	8.52	36.00	375,376/11	2.40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодир.	24	1.20	0.34	11.06	56.11	ПР	1.40
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.76	0.32	10.40	51.20	ПР	1.80
			итого		728	24.46	25.37	100.63	787.78		83
1	1	Итого за день:			1232	39.12	42.89	177.33	1252.59		166
1	2	Завтрак	2 блюдо	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7.46	9.49	10.70	274.10	279/11	56.93
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, пшеничная)	150	7.92	5.60	39.87	245.09	171, 302/11	9.80
			закуска	Свекла отварная с маслом растительным и зеленым горошком	60	0.55	3.8	1.07	33.41	53/15	10.50
			напиток	Чай с сахаром	200	0.53	0.02	9.47	40.00	375,376/11	2.70
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.37	0.30	14.48	70.14	ПР	1.92
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1.17	0.21	6.93	34.13	ПР	1.15
			итого		546	20	19.42	82.52	696.87		83

[illegible]

[illegible]

			<b>итого</b>		<b>504</b>	<b>14.66</b>	<b>17.52</b>	<b>76.7</b>	<b>464.81</b>		<b>83</b>
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7.39	8.22	19.23	138.60	102/11	13.01
			2 блюдо	Тефтели 2-й вариант с соусом или котлеты натуральные из мяса птицы-наггетсы с соусом 759/13	90	7.46	9.49	10.70	274.10	279/11	41.77
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшениная, овсяная, ячневая, перловая, пшеничная)	150	5.69	6.92	36.70	223.31	171,302/11	10.90
			закуска	Салат из свежей или кваш капусты	60	1.02	2.00	15.07	64.00	45,47/11	10.00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53	0.02	9.47	40.00	375,376/11	3.40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодир.	45	3.56	0.45	21.71	105.21	ПР	2.52
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.76	0.32	10.40	51.20	ПР	1.40
			<b>итого</b>		<b>769</b>	<b>27.41</b>	<b>27.42</b>	<b>123.28</b>	<b>896.42</b>		<b>83</b>
2	1	<b>Итого за день:</b>			1273	42.07	44.94	199.98	1361.23		166.03
2	2	Завтрак	2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7.26	12.96	7.80	204.00	268/11	46.24
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	8.75	6.87	43.54	255.19	302/11	13.70
			закуска	Овощи соленые/свежие	60	0.48	0.06	4.02	8.46	70,71/11	10.73
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	28.00	168.34	349/11	9.90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.59	0.26	11.48	49.00	ПР	1.28
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.17	0.21	6.93	34.13	ПР	1.15
			<b>итого</b>		<b>535</b>	<b>20.41</b>	<b>20.66</b>	<b>101.77</b>	<b>719.12</b>		<b>83</b>
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изд	200	4.95	6.27	23.95	94.60	103/11	10.32
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7.26	12.96	7.80	204.00	268/11	40.07
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшениная, овсяная, ячневая, перловая, пшеничная)	150	5.69	6.92	36.70	223.31	171,302/11	10.90
			закуска	Овощи соленые/свежие	60	0.48	0.06	4.02	8.46	70,71/11	12.48
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.54	0.02	8.88	37.44	375,377/11	5.31
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодир.	45	3.56	0.45	21.71	105.21	ПР	2.52
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.76	0.32	10.40	51.20	ПР	1.40
			<b>итого</b>		<b>749</b>	<b>24.24</b>	<b>27</b>	<b>113.46</b>	<b>724.22</b>		<b>83</b>
2	2	<b>Итого за день:</b>			1284	44.65	47.66	215.23	1443.34		166
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная	200	11.00	11.01	34.20	215.00	183/11	38.01
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53	0.02	9.47	40.00	375,376/11	3.40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.37	0.30	14.48	70.14	ПР	1.68

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1.17	0.21	6.93	34.13	ПР	0.91
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.78	0.60	11.74	66.60	338/11	39.00
			<b>итого</b>		<b>546</b>	<b>15.85</b>	<b>12.14</b>	<b>76.82</b>	<b>425.87</b>		<b>83</b>
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	2.60	6.87	19.69	98.60	101/11	12.00
			2 блюдо	Птица, тушенная в соусе	90	11.50	13.26	3.51	160.00	290/11	44.31
			гарнир	Макаронные изд.отварные	150	5.53	6.02	36.02	205.41	202,309/11	11.73
			закуска	Свекла отварная с растительным маслом	60	0.72	0.4	1.56	46.90	Таб 32/13	8.20
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0.48	0.02	8.52	36.00	375,376/11	2.40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодир.	45	3.56	0.45	21.71	105.21	ПР	2.56
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.76	0.32	10.40	51.20	ПР	1.80
			<b>итого</b>		<b>749</b>	<b>26.15</b>	<b>27.34</b>	<b>101.41</b>	<b>703.32</b>		<b>83</b>
2	3	<b>Итого за день:</b>			1295	42	39.48	178.23	1129.19		166
2	4	Завтрак	2 блюдо	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	8.80	8.64	6.50	168.70	234/11	46.41
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	6.35	5.9	42.8	245.09	302/11	13.7
			закуска	Икра кабачковая	60	1.2	2.8	4.2	57.00	Таб.32/13	10.3
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	28.00	168.34	349/11	9.90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	24	1.03	0.30	13.32	68.12	ПР	1.54
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1.17	0.21	6.93	34.13	ПР	1.15
			<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>19.7</b>	<b>18.2</b>	<b>101.8</b>	<b>741.4</b>		<b>83</b>
2	4	Обед	1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	200	2.61	4.07	13.80	116.44	96/11	9.01
			2 блюдо	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7.46	9.49	10.70	274.10	279/11	41.77
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, пшеничная)	150	5.69	6.92	36.70	223.31	302/11	10.90
			закуска	Икра кабачковая	60	1.20	2.80	4.20	57.00	Таб.32/13	8.40
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.02	8.88	37.44	349/11	9.00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодир.	45	3.56	0.45	21.71	105.21	ПР	2.52
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.76	0.32	10.40	51.20	ПР	1.40
			<b>итого</b>		<b>749</b>	<b>22.82</b>	<b>24.07</b>	<b>106.39</b>	<b>864.7</b>		<b>83</b>
2	4	<b>Итого за день:</b>			1299	42.53	42.22	208.14	1606.08		166
2	5	Завтрак	2 блюдо	Плов из птицы	200	13.95	12.47	35.73	305.00	291/11	51.53
			закуска	Салат из свежей или кваш капусты	60	1.02	2.00	15.07	64.00	45,47/11	10.00

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53	0.02	9.47	40.00	375,376/11	3.40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	29	2.34	0.28	14.45	69.99	ПР	1.66
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	16	1.17	0.21	6.93	34.13	ПР	0.91
			пор. продукт	Масло сливочное	10	0.1	4.2	0.13	66	14/11	15.5
			<b>итого</b>		<b>515</b>	<b>19.11</b>	<b>19.18</b>	<b>81.78</b>	<b>579.12</b>		<b>83</b>
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ из св. капус с карт.	200	3.61	7.39	14.00	132.00	82/11	9.20
			2 блюдо	Плов из птицы	200	13.95	12.47	35.73	305.00	291/11	51.53
			закуска	Салат из свежей или квашеной капусты	60	1.02	3.00	15.07	64.00	45,47/11	10.00
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	28.00	196.38	349/11	9.92
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодир.	20	1.89	0.23	9.65	62.34	ПР	1.00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	23	1.74	0.30	9.99	51.00	ПР	1.35
			<b>итого</b>		<b>703</b>	<b>23.37</b>	<b>23.69</b>	<b>112.44</b>	<b>810.72</b>		<b>83</b>
2	5	<b>Итого за день:</b>			1218	42.48	42.87	194.22	1389.84		166
		<b>Среднее значение за период:</b>			1266.1	43.166	43.318	190.22	1324.92		166.00